

AGATA DOMAŃSKA

# Terapeuta na smyczy

Każdy człowiek sukcesu powinien mieć psa. Tak, to nie pomyłka – włochaty przyjaciel jest najlepszym terapeutą zapracowanego człowieka.

**P**ies to stworzenie, które jest od nas zależne w stu procentach. Wymaga uwagi i poświęcenia mu odpowiedniej ilości czasu. A jednak warto zastanowić się nad adopcją zwierzęcia. Dlaczego?

Po pierwsze: pies jest najlepszym lekarstwem na firmowe stresi. Firmowe problemy, chcąc nie chcąc, często przynosimy do domu. Pies świetnie radzi sobie z odsuwaniem naszych firmowych dylematów na zewnętrzny tor. Kontakt z czworonogiem, dotyk i zabawa pomagają oderwać się od stresujących sytuacji; pozwalają być tu i teraz. Głaskanie i przytulanie ukochanego zwierzęcia jest nas w stanie błyskawicznie ukoić i zaspokaja jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb: potrzebę dotyku. Pies, ze swoją bezwarunkową miłością i całkowitą akceptacją, jest doskonałą odtrutką na stres, nierozzerwalnie powiązany z pracą i zdobywaniem kolejnych szczytów zawodowych. Jest także doskonałym „odgromnikiem” w pracy. Jeśli firma zezwala na zabieranie zwierząt do pracy, śpiącego pod biurkiem czworonoga można pogłaskać i odstresować się w ten sposób po trudnej rozmowie z szefem czy klientem. Efekt błyskawiczny!

Po drugie: posiadanie psa – a raczej przywilej psiej przyjaźni – to samo zdrowie. Wiele badań potwierdziło, że właściciele czworonogów rzadziej chorują na depresję niż osoby, które nie mają zwierząt. Obcowanie z psem sprawia, że maleje ryzyko choroby serca i zawału, obniża się ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i trójglicerydów, za to podczas zabaw z czworonogiem zwiększa się ilość serotoniny i dopaminy – hormonów, które poprawiają nastrój, relaksują, uspokajają, podnoszą samoocenę, redukują lęk i sprawiają, że czujemy się bardziej zadowoleni z życia i mniej samotni.

Po trzecie: pies pomaga znieść zawodowe porażki. A te w świecie zawodowym są nieuchronne – zawsze znajdzie się ktoś, kto zrobi coś lepiej od nas. Popełniamy też błędy, bo nie błądzi tylko ten, kto nic nie robi. Niestety, nawet jeśli to rozumiemy, niepowodzenia i tak podcinają nam skrzydła. Właśnie wtedy wkracza pies: stworzenie wolne od



trosk, lęków i wiedzy o zagmatwanych ludzkich relacjach. Kocha nas „tak po prostu” i cieszy się naszym towarzystwem. Daje nam miłość i uwagę, nie prosząc o nic w zamian. Dla psa jesteśmy ideałem. Akceptuje nas w całości.

Po czwarte: pies jest rodzajem kompasu. Pomaga nam pozostać w kontakcie z tą częścią nas samych, którą trzeba zostawiać w domu, gdy wyruszamy w zawodowy świat, walczyć o swoją pozycję. Zostawiamy wtedy w domu „miękkie brzuszki”. Dzięki psu możemy potem do nich wrócić; przypomnieć sobie, że jesteśmy stworzeniami empatycznymi, umiejącymi się wzruszać, rozumiejącymi emocje kogoś, kto jest od nas różny. Pies nie pozwoli przyrosnąć naszej zewnętrznej zbroi.

Po piąte: posiadacze zwierząt lepiej sobie radzą w kontaktach z ludźmi. Są bardziej wrażliwi społecznie, bardziej lubią innych ludzi, łatwiej nawiązują kontakty. Pozytywne emocje odczuwane w kontakcie ze zwierzęciem podsycają pozytywne emocje, jakie żywimy wobec ludzi. Pies pomaga nam być w lepszym kontakcie z samym sobą, co zwiększa naszą zdolność do życzliwości i współpracy. Pies na służbowym spotkaniu jest też wspaniałym sposobem na przełamanie lodów, wprowadza przyjazną atmosferę. Na widok zadowolonego pyszczka i merdającego ogona większość osób automatycznie reaguje uśmiechem i odkłada tarczę. ●